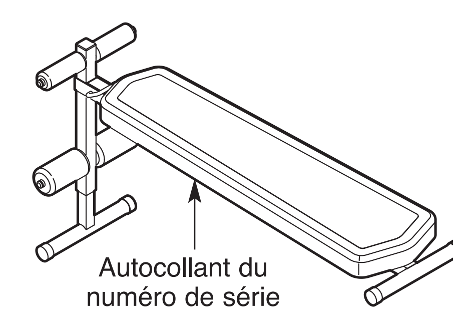
WEIDER® 130 TC

Nº du Modèle WEEVBE3909.0
Nº de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour consultation future.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

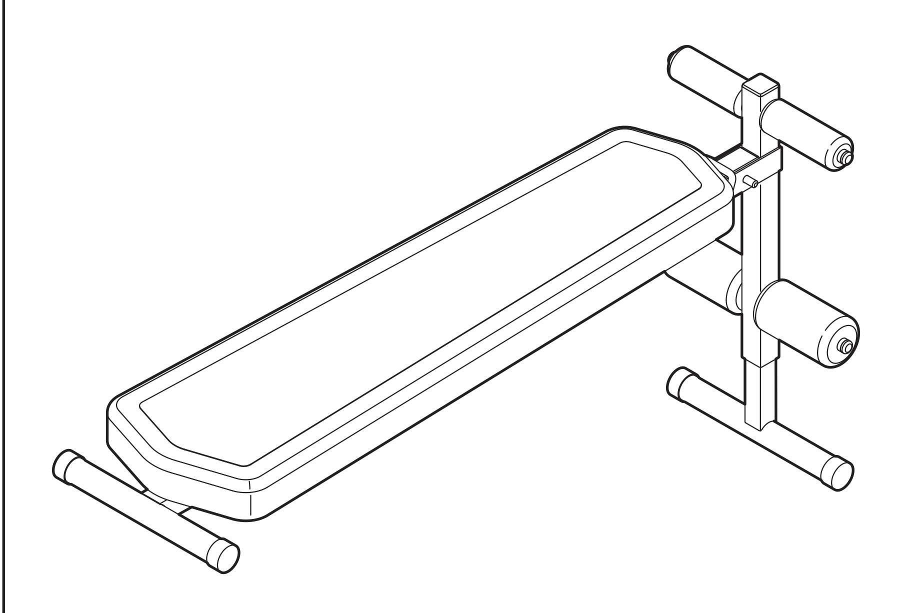
QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com
www.iconsupport.eu



⚠ ATTENTION :

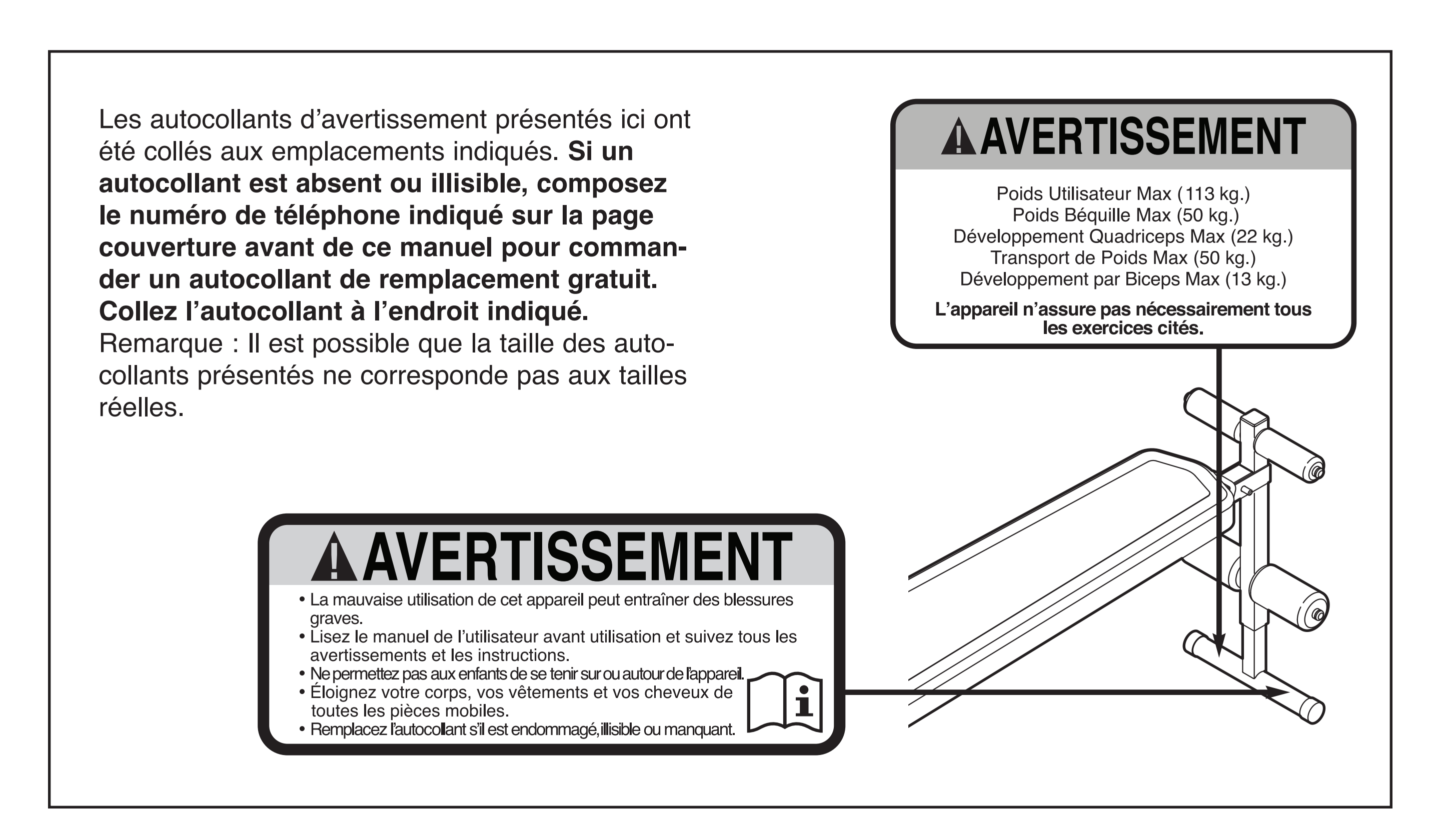
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'u-tiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour le consulter ultérieurement.

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement présentés ici ont été collés aux emplacements indiqués. **Si un autocollant est absent ou illisible, composez le numéro de téléphone indiqué sur la page couverture avant de ce manuel pour commander un autocollant de remplacement gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : Il est possible que la taille des autocollants présentés ne corresponde pas aux tailles réelles.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel, ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre banc avant d'utiliser ce dernier. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.**
2. **Lisez toutes les instructions de ce manuel et tous les avertissements affichés sur le banc avant d'utiliser ce dernier.**
3. **Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du banc de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions.**
4. **Le banc de musculation est destiné à l'usage à domicile uniquement. N'utilisez pas le banc de musculation à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**
5. **Gardez le banc à l'intérieur et à l'écart de l'humidité et de la poussière. Installez le banc sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Assurez-vous que l'espace autour du banc de musculation suffit à y accéder et à l'utiliser librement.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du banc de musculation en tout temps.**
7. **Inspectez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
8. **Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.**
9. **Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger les pieds.**
10. **Le banc d'exercice est conçu pour porter un utilisateur dont le poids n'excède pas 113 kg (250 lb). Le banc n'est pas conçu pour l'utilisation avec des poids.**
11. **Si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, interrompez vos exercices immédiatement et effectuez des exercices de retour à la normale.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau banc d'exercice WEIDER® 130 TC. Le banc 130 TC est conçu pour vous aider à développer vos muscles abdominaux supérieurs et inférieurs afin de raffermir et d'aplatir votre abdomen en seulement quelques minutes par jour.

Vous trouverez utile de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions suivant la lecture de ce manuel, reportez-vous à la page de couverture avant de ce dernier. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture avant de ce manuel.

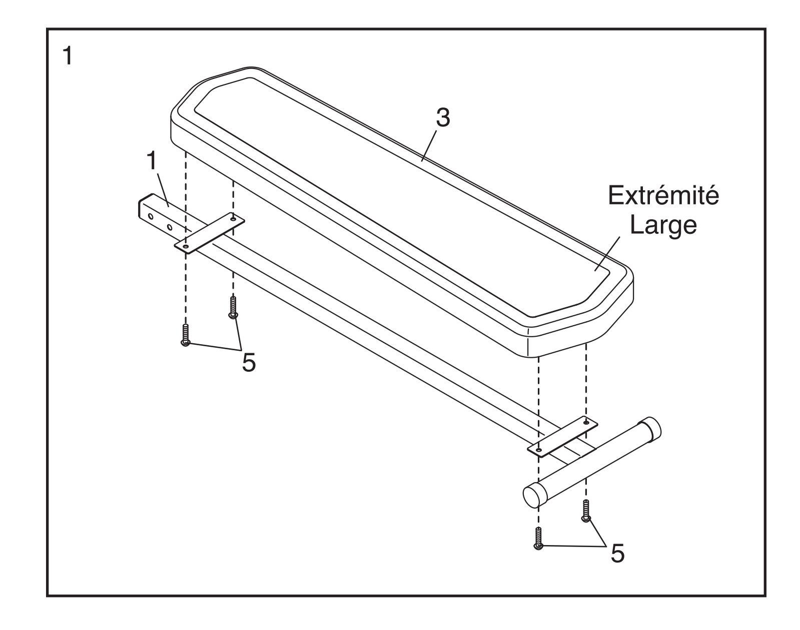
ASSEMBLAGE

Disposez toutes les pièces du banc de poids sur une aire dégagée et retirez toutes les composantes d'emballage. Ne jetez pas les composantes d'emballage avant d'avoir fini l'assemblage.

L'assemblage requiert votre propre tournevis à pointe cruciforme et deux clés à molette .

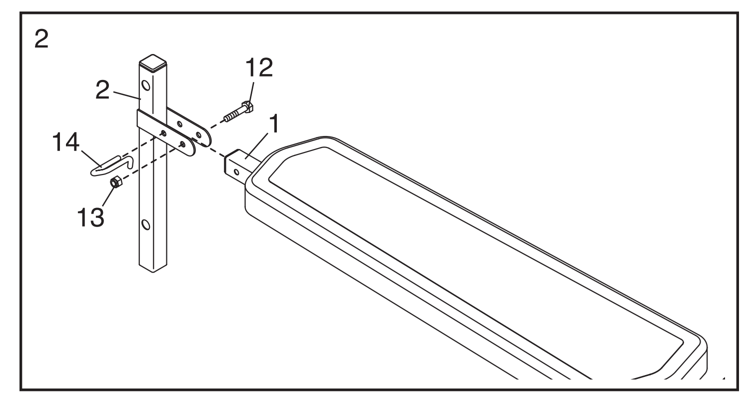
1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations ci-dessus avant de commencer.**

   Fixez le Dossier (3) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (5).



2. Fixez la Jambe (2) au Cadre (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 57mm (12) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (13).**Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès; la Jambe doit pouvoir pivoter facilement.**

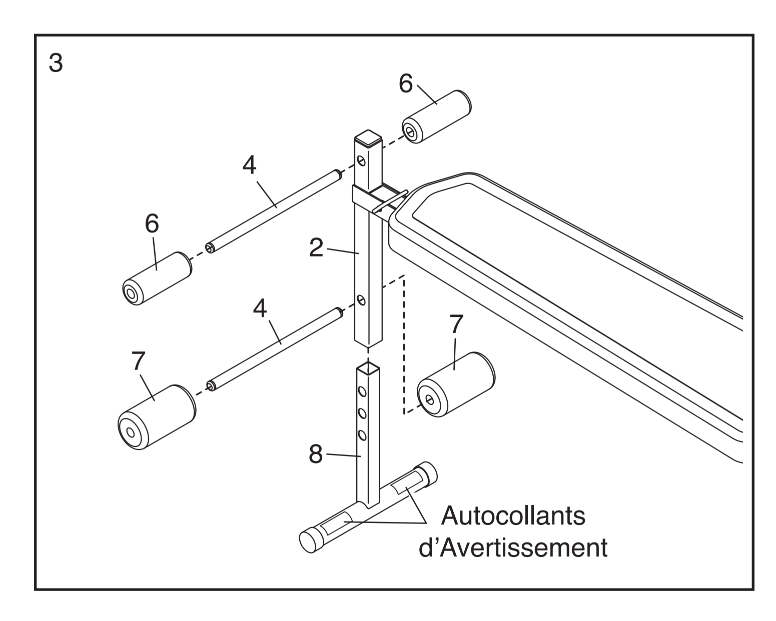
   Introduisez la Goupille de Réglage (14) dans la Jambe (2) et le Cadre (1).**Tournez la Goupille de Réglage de sorte à situer l'extrémité courbée par-dessus le Cadre.**



3. Insérez un Tube pour Coussinet (4) dans l'ouverture supérieure de la Jambe (2). Glissez deux Petits Coussinets Mousse (6) sur le Tube pour Coussinet.

   Introduisez le Pied de Réglage (8) dans la Jambe (2). **Assurez-vous que les autocollants d'avertissement sont situés aux emplacements indiqués.**

   Introduisez l'autre Tube pour Coussinet (4) dans l'ouverture inférieure de la Jambe (2) et dans l'une des ouvertures du Pied de Réglage (8). Ensuite, glissez deux Petits Coussinets Mousse (7) sur le Tube pour Coussinet.



RÉGLAGES

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées lors de chaque utilisation du banc. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et un d'un détergent doux non abrasif; **n'utilisez pas de dissolvants.**

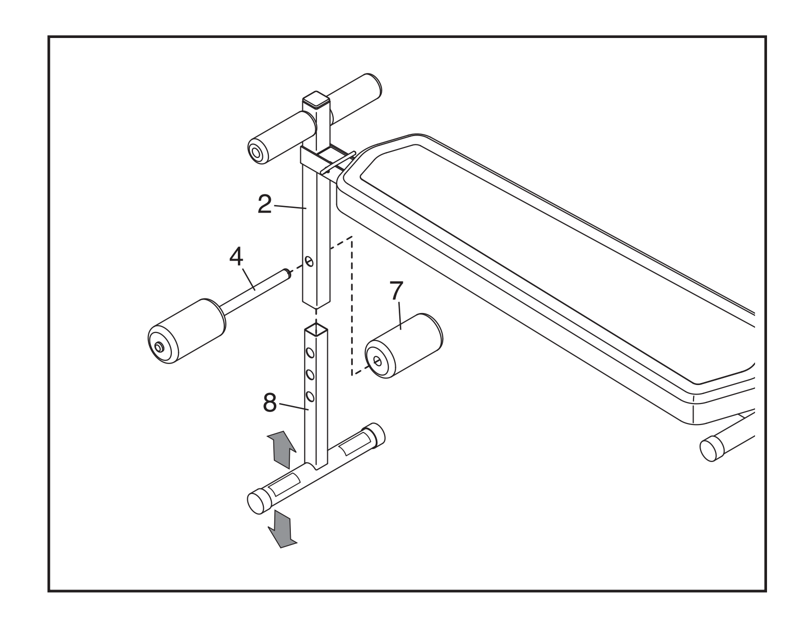
COMMENT RÉGLER LE BANC

Pour régler l'angle du banc, retirez d'abord l'un des Grands Coussinets Mousse (7) du Tube pour Coussinet (4) inférieur.

Puis, retirez le Tube pour Coussinet (4) de la Jambe (2).

Réglez le Pied de Réglage (8) à la hauteur désirée et réintroduisez ensuite le Tube pour Coussinet (4) dans la Jambe (2) et le Pied de Réglage.

Ensuite, glissez le Grand Coussinet Mousse (7) sur le Tube pour Coussinet (4).

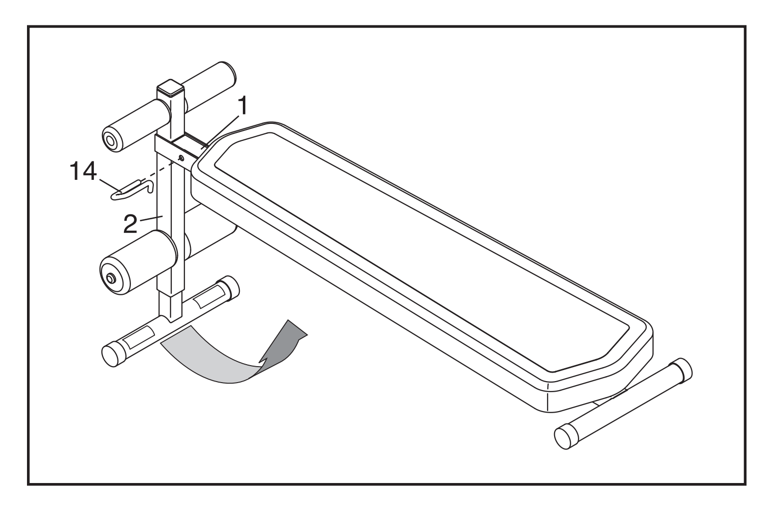


COMMENT REPLIER LE BANC

Pour replier le banc, retirez d'abord la Goupille de Réglage (14).

Ensuite, repliez la Jambe (2) dans la direction indiquée.

Avant d'utiliser le banc, assurez-vous que la Goupille de Réglage (14) est insérée à fond dans la Jambe (2) et le Cadre (1).



CONSEILS POUR L'EXERCICE

Ce banc vous aidera à développer vos muscles abdominaux supérieurs et inférieurs. Prenez soin à ne pas exagérer l'effort durant les quelques premières semaines de votre programme d'exercices.

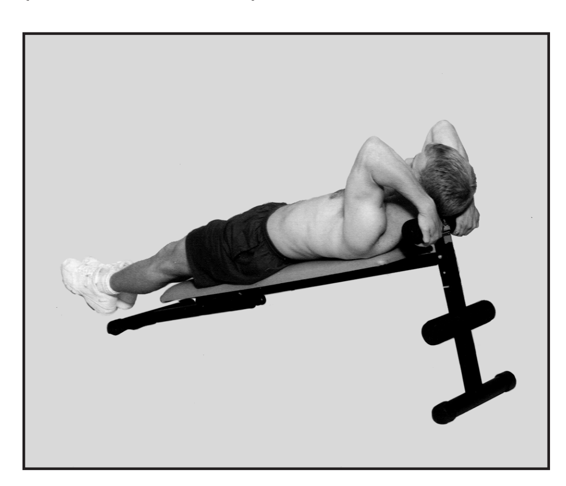
⚠ AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.

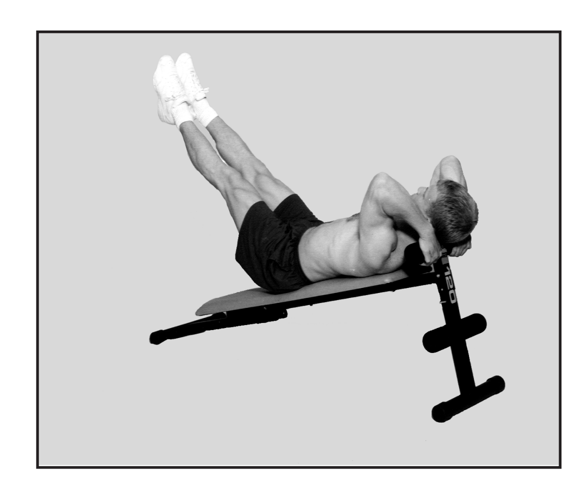
Pour tirer le maximum de vos exercices, une bonne méthode est importante. Pour chacune des répétitions, utilisez vos muscles abdominaux pour vous redresser sur un élan constant et sans heurts.

Effectuez toujours des étirements pendant quelques minutes avant et après chaque entraînement. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau à portée de la main lors de l'exercice et buvez-en régulièrement pour éviter la déshydratation. **Si vous sentez la défaillance, l'étourdissement ou l'essoufflement à tout moment durant l'exercice, cessez immédiatement et commencez le retour à la normale.**

REDRESSEMENTS DES JAMBES

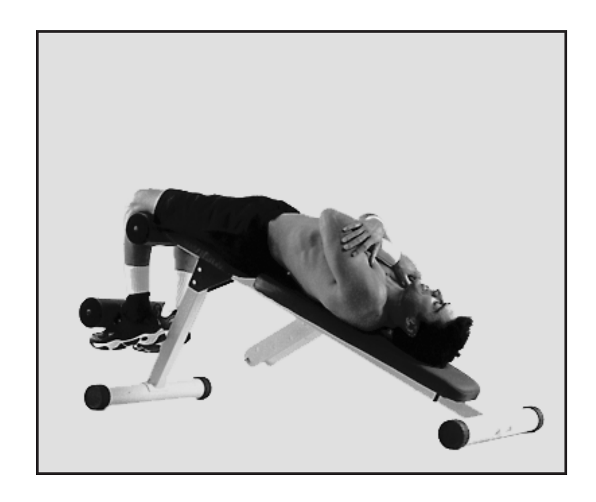
Allongez-vous sur le banc, saisissez les coussinets mousse et déployez vos jambes comme indiqué. Élevez les jambes lentement avec un élan régulier; évitez les mouvements rapides et brusques. Retournez lentement à la position initiale. Répéter.





REDRESSEMENTS ASSIS

Allongez-vous sur le banc et coincez vos pieds sous les grands coussinets mousse comme indiqué. Fléchissez vers l'avant à la taille en gardant le dos droit jusqu'à la position assise indiquée. Retournez lentement à la position initiale. Répéter.





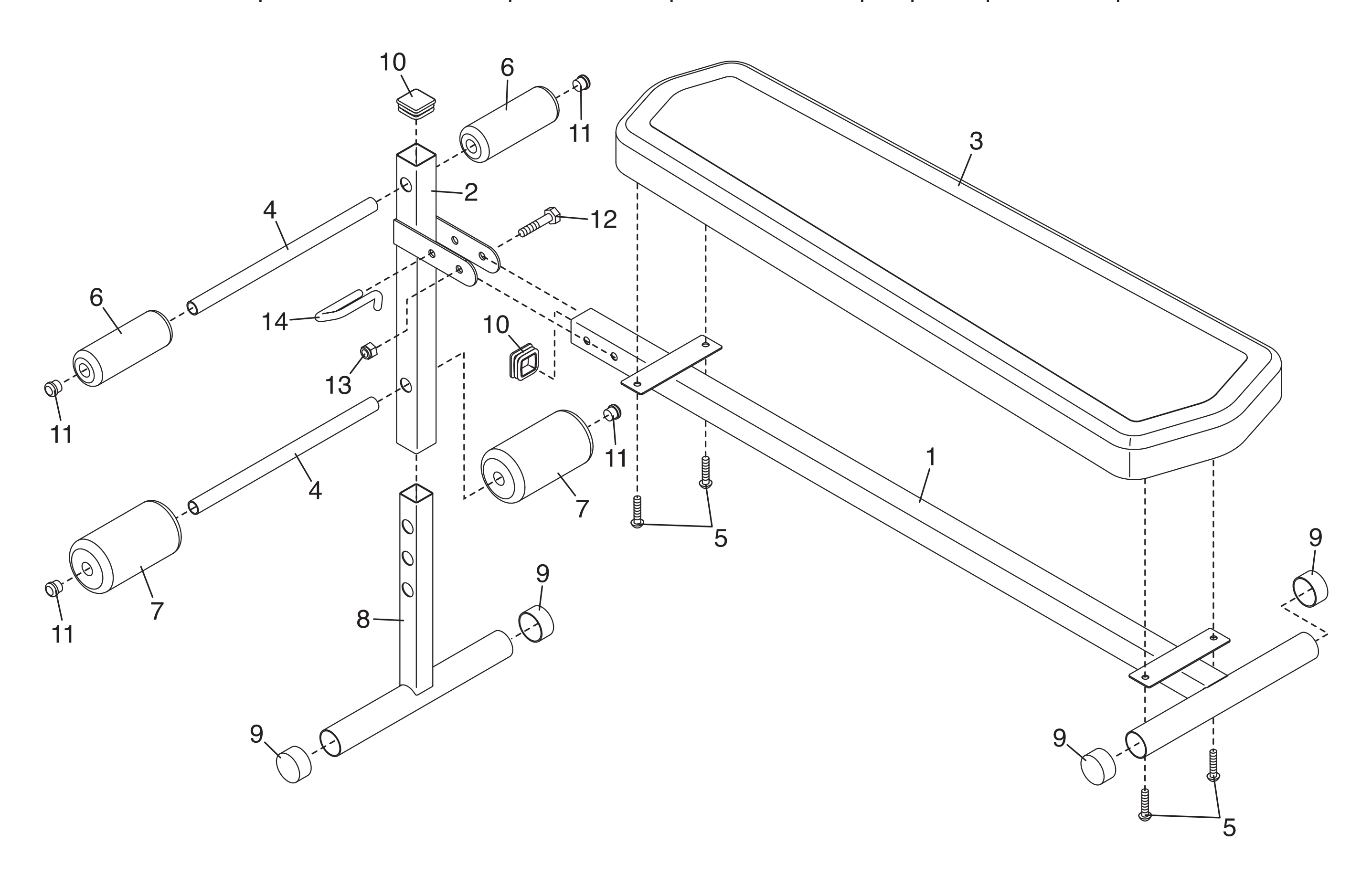
LISTE DES PIÈCES ET SCHÉMA DÉTAILLÉ

R0609A

Nº du modèle WEEVBE3909.0

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	9	4	Embout Femelle Rond de 38mm
2	1	Jambe	10	2	Embout Mâle Carré de 38mm
3	1	Dossier	11	4	Embout Mâle Rond de 19mm
4	2	Tube pour Coussinet	12	1	Boulon de M10 x 57mm
5	4	Vis de M6 x 16mm	13	1	Ecrou de Verrouillage de M10
6	2	Petit Coussinet Mousse	14	1	Goupille de Réglage
7	2	Grand Coussinet Mousse	*	–	Manuel de l'Utilisateur
8	1	Pied de Réglage			

Remarque : Les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel)

le nom du produit (reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel)

- le numéro et la description de la pièce ou des pièces de rechange (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

Nº de pièce 279426 R0609A